

In den Wechseljahren wieder die Balance finden

Eine gezielte Untersuchung der Nährstoffe und Hormone kann Frauen helfen

In den Wechseljahren kämpfen Frauen in unterschiedlicher Ausprägung über einige Jahre mit vielen unangenehmen Beschwerden, die den Alltag erheblich beeinflussen können. Die Symptome sind

vielfältig, so treten unter anderem Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, Erschöpfung und Energielosigkeit auf. Im schlimmsten Fall kommen depressive Verstimmungen dazu. Oftmals werden diese Symptome als belastende, aber nicht behandelbare und natürliche Begleiterscheinungen in den Wechseljahren hingenommen. Das allerdings muss nicht sein. Dr. Jasmin Baumgarten, Fachärztin für Innere Medizin, klärt daher ihre Patientinnen auf, dass die Beschwerden häufig mit hormonellen Dysbalancen zusammenhängen, die sehr wohl und gut zu behandeln sind.

AUCH DIE AYURVEDAMEDIZIN KANN DIE BESCHWERDEN DEUTLICH LINDERN

„Es ist wichtig, sowohl körperlich, als auch mental und emotional wieder ein Gleichgewicht herzustellen, was mit mit einer Kombination aus Schulmedizin und dem alten Wissen der Ayurvedaheilkunst sehr gut funktioniert“, sagt Dr. Baumgarten. Sie entwickelt individuelle Behandlungskonzepte, bei denen sie nach eingehenden Gesprächen mit den Patientinnen zunächst auf das gesamte Spektrum der Schulmedizin mit Ultraschalluntersuchungen, Blutuntersuchungen und ausführlicher Labordiagnostik zurückgreift, um mögliche Ursachen wie Nährstoffmangel, Hormonungleichgewichte und Vitamindefizite zu identifizieren. Auch die Ayurvedamedizin sei letztlich sehr hilfreich und unterstützt mit gesunden Tagesroutinen und ausgleichenden Kräutern.

Die Begleitung der Frauen in den Wechsel-

jahren ist zumeist mit zwei 60-Minuten-Terminen schon erfolgreich. Die Behandlungen reichen dabei vom Einsatz der ausgleichenden Kräuter bis hin zu bioidentischen Hormonen. Aber die Empfehlungen der

Doktorin für den alltäglichen Tagesablauf stehen ebenso im Fokus, wie auch die Selbstwirksamkeit der Patientinnen sehr wertvoll ist. Dr. Baumgarten achtet daher bei ihrer Beratung, zum Beispiel zum Einbau von kleinen Entspannungs-routinen, auf die persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten der Patientinnen.

Ein weiteres konkretes Beispiel für den Behandlungs-

ablauf ist die Beurteilung der Nahrungsaufnahme, die Beschwerden ausbaut oder lindern kann. Entscheidend dabei sind unter anderem Fragestellungen, wann und wie das Essen aufgenommen wird und ob warm oder roh?

Gerade bei den in den Wechseljahren häufig auftretenden Schlafstörungen hat eine Ernährungsumstellung oft schon einen großen Einfluss.

Und wenn zudem noch ausgleichende Kräuter und auch bioidentische Hormone in niedriger Dosierung angewendet werden, geht es den Frauen in den meisten Fällen bereits nach kurzer Zeit schon viel besser.



Für ihre Empfehlungen von Tagesroutinen fragt Dr. Baumgarten zuvor Gewohnheiten ab



Dr. Jasmin Baumgarten Praxis für ganzheitliche Medizin

Fachärztin für
Innere Medizin
Himmelstraße 26
22299 Hamburg



Telefon: 0179 - 1419 554
Mail: mail@dr-jasmin-baumgarten.de

www.dr-jasmin-baumgarten.de

Schwerpunkte

- Internistische Sprechstunde
- Sprechstunde für Ayurvedamedizin
- Workshops Ayurvedische Tagesroutinen, Stressfrei zum Wohlfühlgewicht, Wechseljahre im Gleichgewicht